CHARTE du MARCHEUR NORDIQUE

Equipements :

Chaussures de Trail (Coupe basse) obligatoires.

Prévoir coupe-vent imperméable ou autre protection.

Prévoir vêtements de rechange en cas de pluie ou de transpiration.

Sac à dos, boisson, fruits secs ou autres.

Bâtons de Marche Nordique (MN) obligatoires. En début d'adhésion, les bâtons pourront être prêtés durant trois séances au maximum, ensuite il conviendra d'investir dans une paire de bâtons spécifiques MN. Pour la taille des bâtons, l'animateur pourra vous conseiller pour votre achat.

Pièce d'identité, Espèces, Carte Vitale et ordonnance éventuelle, Licence, Passeport Santé *(à récupérer sur le site FFRS)*

Pendant la randonnée : A toutes et à tous, la convivialité est souhaitée.

Se conformer aux recommandations de l'animateur.

Ne pas se séparer du groupe, autrement dit respecter l'allure moyenne du groupe.

Respecter les consignes d'arrêt de l'animateur, et notamment à chaque intersection si vous avez pris de l'avance.

Traverser les passages cloutés en groupe.

On peut évidemment monter une côte à son allure personnelle, mais il faut attendre les derniers.

Ne repartir qu'au signal de l'animateur.

Signaler au serre file, à l'animateur ou bien à un tiers son arrêt pour satisfaire les besoins naturels.

Ne pas prendre l'itinéraire dit « raccourci » parce qu'on le connaît.

Sur une route, on marche à gauche en file indienne ou bien à droite par deux.

Si on marche à droite, le groupe ne doit pas dépasser 20 m de longueur. Si l'on dépasse cette longueur il faudra constituer un deuxième groupe, prévoir un espace de 50m entre les deux (*les consignes seront données par l'animateur*).

Ayez un bon état d'esprit, respectez l'environnement, ramenez vos déchets chez vous.

En cas de météo défavorable, la sortie peut être modifiée ou annulée.
Pour s'en assurer, consulter votre messagerie pour savoir si RSC vous a envoyé un mail ou, au besoin, contacter l'animateur prévu au planning.

La participation aux randonnées organisées par RSC sous-entend l'acceptation et la mise en pratique de ces règles.